



## Meals On Wheels ... Esta con usted cuando to necesite

- Meals on Wheels entrega comida a residentes de 15 ciudades y pueblos en el Condado de Santa Clara.
- Las personas de la tercera edad estan en riesgo por su pobre nutrición porque ellos posiblemente no tienen suficiente dinero para comprar comida fresca y nutritiva... o pueden tener problemas físicos que les dificulta cocinar... o la falta de energia o apetito por el uso de medicamentos o enfermedades crónicas.
- Todos los adultos [de 18 años de edad o mayores ] que estan desabilitados, lastimados de forma crónica o fragiles, que no esten en capacidad de salir de compras o cocinar por si mismos, son elegibles para el servicio de Meals on Wheels. Esto incluye a las personas que se estan recuperando de una enfermedad o una lesión que los mantiene dentro de su casa y necesitan de asistencia por un corto tiempo.



**Para registrarse en el programa  
Meals on Wheels, llame a:  
(408) 961-9870 o a la linea gratis  
1 800-505-3367**

De lunes a viernes  
de 9 a.m. – 4 p.m.



## Apoye al programa de Meals on Wheels con su donación

El promedio de edad de los clientes de Meals on Wheels es de 83 años y viven solos, con un ingreso de menos de \$1,000 al mes.

Las donaciones de la comunidad, las corporaciones y fundaciones ayudan a disminuir el costo del servicio de Meals On Wheels, incluyendo la compra y preparación de comida y gastos de distribución.

Su contribución deducible de sus impuestos les ayudara a las personas de la tercera edad y a otros a continuar viviendo en sus casas, de forma independiente y con dignidad.

Un año de comidas calientes de Meals On Wheels cuesta menos que un día en un hospital de cuidado intensivo.

Donacion en linea:  
[www.mowsiliconvalley.org](http://www.mowsiliconvalley.org)

Envie su donación por correo  
Meals on Wheels Silicon Valley  
c/o The Health Trust  
2085 Hamilton Ave., Suite 150  
San Jose, CA 95125

### Se necesitan voluntarios para realizar entregas de Meals on Wheels

Las entregas son de 10 a.m. A  
1 p.m. de lunes a viernes  
Voluntarios debe comprometerse por lo menos a  
6 horas (2 días) cada mes.  
Puede registrarse por Internet en:  
[www.thehealthtrustonline.org](http://www.thehealthtrustonline.org)

**TheHEALTHTrust**  
Meals On Wheels

# TheHEALTHTrust Meals On Wheels



# The HEALTHTrust

## Meals On Wheels

**M**eals on Wheels es uno de los mejor conocidos y apreciados servicios sin fines de lucro del Valle del Silicio.

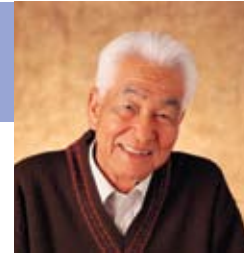
Por 30 años, Meals on Wheels ha llevado comidas nutritivas y preparadas a la casa de personas de la tercera edad y adultos discapacitados en el Condado de Santa Clara. Esto ha permitido a miles de personas el permanecer independientes en sus hogares en vez de tener que trasladarse a un hogar de cuidados.

Mas de 88,000 comidas son entregadas cada año a residentes por medio de Meals on Wheels.

### Es mas que una comida caliente

Cada entrega de Meals on Wheels esta hecha por un conductor que tambien revisa la buena condición de cada uno de los clientes ofreciendoles tranquilidad mental a ellos y a sus familias.

De la misma manera es importante la sonrisa y la compañía que brinda cada entrega de comida. Para muchos clientes, el conductor de Meals on Wheels es la unica persona que ellos miran durante el día .



### Cocinando cuidadosamente

Las comidas nutritivas servidas a nuestros clientes de Meals on Wheels son preparadas cuidadosamente cada dia por personal entrenadas en las cocinas del Hospital O'Connor de San Jose y en el Hospital Regional St. Louise de Gilroy.

Se pueden ofrecer dietas especiales, asi como bajas en grasa, bajas en sodio o bajas en azúcar y cada comida cuenta con 1/3 de los nutrientes recomendados diariamente, para un adulto.

Las comidas calientes son entregadas de lunes a viernes y las cajas de comida heladas estan disponibles los fines de semana.

*“Me da paz mental el hecho de que Meals On Wheels le entrega a mi madre una comida caliente mientras yo estoy en mi trabajo”*

### Ejemplo de comidas

#### **Ravioli con carne**

*Vegetales Italianos  
Espinacas con limon  
Rollos de pan de trigo  
Coctel de frutas*

#### **Pollo Teriyaki**

*Arroz cocido  
Zanahorias  
Rollos de pan de trigo  
Naranjas*

#### **Chuleta de Ternera**

*Cous Cous  
Vegetales mixtos  
Rollos de pan de trigo  
Peras*

#### **Jamon cortado con salsa**

*Papas en rodajas  
Vegetales Capri  
Rollos de pan de trigo  
Fresas*

#### **Pavo con salsa**

*Reyeno  
Arvejas  
Rollos de pan de trigo  
Cerezas*

*“Por Meals on Wheels, yo como más saludable y me siento mejor”*

